

Que se passe-t-il dans votre corps...

Quand vous êtes stressé

Le stress, ce n'est pas nouveau. Il remonte à des milliers d'années, quand les hommes devaient chasser pour se nourrir. Lorsque la nourriture se faisait rare, le corps produisait des hormones (comme le cortisol) et passait en mode « combat suite » : accélération du rythme cardiaque et de la respiration, et augmentation de la pression artérielle. Aujourd'hui, bien que les raisons d'être stressé aient changé, nos corps réagissent de la même manière. Rien de plus commun que d'être souvent sujet au stress, en particulier si nous sommes du genre à ressasser le passé ou à appréhender le futur. Il en découle une libération prolongée des mêmes hormones, qui stimulent l'appétit. La bonne nouvelle, c'est que la pleine conscience peut à retrouver le calme et à maîtriser la réponse du cerveau.

COMMENT FAIRE

En cas de stress, essayez cette technique 5-4-3-2-1 pour vous aider à revenir au moment présent.

5

Prenez de profondes inspirations. Regardez autour de vous et nommez cinq objets que vous voyez : ce qui attire le plus votre attention, des objets de la même couleur ou de la même forme.

4

Continuez à respirer profondément. Identifiez quatre choses que vous pouvez sentir physiquement. Cela peut être la température de l'air, le tissu de vos vêtements sur votre peau, ou la sensation de la chaise sur laquelle vous êtes assis.

3

Fermez les yeux. Prenez un instant pour écouter. Quels sons distinguez-vous ? Citez-en trois, qu'ils se situent à l'intérieur ou à l'extérieur, peu importe !

2

Prenez une autre profonde inspiration. Pouvez-vous identifier deux odeurs que vous connaissez ? Du linge propre, une bougie, de la nourriture...

1

Repérez une chose que vous pourriez goûter, par exemple une boisson ou l'arôme d'un baume à lèvres. Enfin, prenez une dernière inspiration, et reprenez le cours de votre vie.



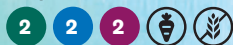
Votre mot de la semaine est « CORPS ». Revenez la semaine prochaine pour découvrir le suivant. Et toujours vos produits sur wwboutique.fr.

Wellness that Works.



Glace à l'italienne express

Préparation 15 min | Pour 1 personne



45 g de lait demi-écrémé
concentré non sucré

130 g de framboises
(ou tout autre fruit :
poire, pêche...)

1 cc d'édulcorant
(facultatif)

1. Avant de commencer la préparation, mettre le lait concentré au congélateur. Faire également congeler le fruit épluché après l'avoir coupé en tout petits morceaux.
2. Au moment de la dégustation, mettre les fruits congelés dans le bol du mixer avec le lait très froid et éventuellement 1 cc d'édulcorant. Mixer pour obtenir une crème et déguster aussitôt.

Végétarien Sans gluten

Le système de perte de poids SmartPoints et les documents du programme sont la propriété de WW International, Inc. et réservés à l'utilisation exclusive des membres de WW pour perdre et maintenir leur poids. Tout autre usage, reproduction ou distribution est strictement interdit. NE PEUT ÊTRE VENDU. Le logo pastille WW, WW, SmartPoints et monWW sont des marques déposées de WW International, Inc. ZeroPoint est la marque de WW International, Inc.

© 2020 WW International, Inc. Tous droits réservés.